

| 平成 27 年度 岐阜工業高等専門学校シラバス | | | | |
|---|------------------------|---|---------|------|
| 教科目名 | 保 健 | 担当教員 | 久世 早苗 | |
| 学年学科 | 1 年 C、A 学科 | 通 年 | 必修 | 2 単位 |
| 学習・教育目標 | (D-3) 100% | | | |
| 授業の目標と期待される効果： 人間の身体の生理現象から、自分の健康を維持するために必要な知識を高めることを第一の目標とする。併せて、日本人の健康生活に関する現状を知ることによって環境衛生、疾病、医療制度、健康管理法に関する知識を習得し、今後の自分や家族の健康管理に役立てる。 | | 成績評価の方法： 中間試験 100 点+期末試験 100 点+課題 (30 点)+AL 授業でのレポート提出 (4 回) ×10 点とし、総得点率 (%) によって成績評価を行なう。 授業に対する意欲、態度、関心が低く、学習状態が悪い学生(教科書を忘れる、ノートを取らない等)に対しては、減点する場合がある。 | | |
| ①身体の仕組み(筋肉、骨、神経等)や、発育発達の過程を知る。 ②健康観の今昔を知ることによって、現代の日本人、また自分の健康を見つめ食生活を始め、運動、環境などを見直す。 ③感染症を始めとする疾病や、食品管理の知識を得ることによって、自分の生活を見直す。 ④運動処方 <small>の</small> 知識を高め、運動の必要性と実践法を学ぶ。 ⑤ごみ処理問題を始めとする環境汚染問題に関心を持ち、今後の社会のあり方と自信の生活態度を考える。 ⑥心肺蘇生法や応急処置を体験する。 | | 達成度評価の基準： 健康管理(栄養・運動・休養・医療)に必要な知識を習得し、今後の人生を健やかに過ごすための手立てを考える。また環境汚染問題等に関心を持つこと。さらに心肺蘇生法や応急処置の実践を体験すること。 ①健康観の今昔を比較し、現在の健康管理法について理解出来た。 ②人体の生理現象を知り、誕生から成人に至る発育発達と加齢現象について理解を深めることが出来た。 ③現在の自分の生活を見直し、自分の生活の改善点を意識する事が出来た。 ④運動処方によって自分に適した運動や、それを継続する事の重要性を理解することが出来た。 ⑤医療制度や環境汚染に関する知識を深めることが出来た。 ⑥心肺蘇生法や応急処置に対する認識を深めることが出来た。 | | |
| 授業の進め方とアドバイス： 教科書と配布資料を中心に講義を進めるが、必要に応じてビデオ等の視覚教材も使用する。各自のノートを充実させることは必要不可欠である。 | | | | |
| 教科書および参考書： 「現代高等保健体育」大修館 | | | | |
| 授業の概要と予定：前期 | | | AL のレベル | |
| 第 1 回 | 現代社会と健康 | ①私たちの健康のすがた | | |
| 第 2 回 | 〃 | ②意思決定・行動選択 | | |
| 第 3 回 | 生活習慣病とその予防 | | | |
| 第 4 回 | 食事・運動・休養・睡眠と健康 | | | |
| 第 5 回 | 喫煙・飲酒と健康 | | | |
| 第 6 回 | 薬物乱用と健康 (ビデオ：薬物中毒) | | A | |
| 第 7 回 | 現代の感染症 | | | |
| 第 8 回 | 中間試験 | | | |
| 第 9 回 | 感染症の予防 (ビデオ：薬) | | A | |
| 第 10 回 | 性感染症・エイズとその予防 | | | |
| 第 11 回 | 欲求と適応機制 | | | |
| 第 12 回 | 心身の相関とストレス | | | |
| 第 13 回 | ストレスへの対処・心の健康 | | | |
| 第 14 回 | 交通事故 | | | |
| 第 15 回 | 応急手当・心肺蘇生法 | | | |
| 期末試験 | | | | |
| 第 16 回 | フォローアップ (期末試験の解答の解説など) | | | |

| 授業の概要と予定：後期 | ALのレベル |
|--|--------|
| 第17回：人体の発育発達 ①誕生から成人まで | |
| 第18回：人体の発育発達 ②遺伝子（ビデオ：遺伝子） | A |
| 第19回：生涯を通じる健康 ①思春期と健康 | |
| 第20回： " ②加齢と健康（ビデオ：認知症） | |
| 第21回： " ③保健・医療制度とその活用 | |
| 第22回：社会生活と健康 ①環境汚染（ビデオ：環境ホルモン） | |
| 第23回： " ②環境衛生・食品衛生活動のしくみ | |
| 第24回：中間試験 | |
| 第25回：働くことと健康・労働災害・職業生活 | |
| 第26回：運動・スポーツの文化的特徴 ①人間にとって「動く」とは何か | |
| 第27回： " ②オリンピック・ドーピング | |
| 第28回：スポーツの技術・戦術・練習 | |
| 第29回：動きのメカニズム・技能・体力 | |
| 第30回：運動・スポーツの学び方 ①トレーニング処方・骨格筋（ビデオ：筋肉） | A |
| 第31回：豊かなスポーツライフの設計 | |
| 期末試験 | |
| 第32回：フォローアップ（期末試験の解答の解説など） | |

評価（ルーブリック）

| 達成度 評価項目 | 理想的な到達 レベルの目安 （優） | 標準的な到達 レベルの目安 （良） | 未到達 レベルの目安 （不可） |
|-------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| ① | 健康観の今昔を比較し、現在の健康管理法を考える事が出来る。 | 現在の健康管理法を考える事が出来る。 | 自身の健康に興味がない。 |
| ② | 人の発育発達について理解し、加齢に伴う現象をイメージする事が出来る。 | 誕生から成人までの人の発育発達を理解し、現在の状況を把握している。 | 発育発達に興味がない。また自分の現状の把握が出来ない。 |
| ③ | 自分の生活を見直し、改善点の発見に努力する事が出来る。 | 自分の生活を見直す事は出来るが、改善点を実践出来ない。 | 自分の生活を見直す気がない。 |
| ④ | 運動の重要性を理解し、自ら進んで運動に取り組む事が出来る。 | 運動の重要性は理解出来るが、取組を継続出来ない。 | 運動が嫌いなため、重要性にも理解を示さない。 |
| ⑤ | 医療制度を理解する事が出来る。環境問題に関心があり、実践する具体的な活動を知っている。 | 医療制度の知識は持っている。環境問題に関心はあるが、実践法が理解出来ない。 | 医療制度を知らない。環境問題に関心が湧かない。 |
| ⑥ | 心肺蘇生法や応急処置法を実践する事が出来る。 | 知識として心肺蘇生法や応急処置を知っている。 | 心肺蘇生法や応急処置は出来ない。 |